

**HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KELINCAHAN, DAN KEKUATAN  
OTOT LENGAN DENGAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR  
BOLABASKET SISWA SMP NEGERI 2 PIYUNGAN  
KABUPATEN BANTUL YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



**Disusun Oleh:  
Alfianto Ari Nugroho  
09601244142**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tinggi Badan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Lengan dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMP Negeri 2 Piyungan yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket”.yang disusun oleh Alfianto Ari Nugroho, NIM. 09601244142 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2013  
Pembimbing



Hari Yulianto, M.Kes  
NIP. 19670701 199412 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tinggi Badan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Lengan dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMP Negeri 2 Piyungan yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2013  
Yang menyatakan,


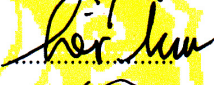




Alfianto Ari Nugroho  
NIM. 09601244142

## PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tinggi Badan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Lengan dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMP Negeri 2 Piyungan, Kabuapten Bantul yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket” yang disusun oleh Alfianto Ari Nugroho, NIM. 09601244142 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi FIK UNY pada tanggal 31 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hari Yulianto, M.Kes	Ketua Penguji		03-9-2013
Herka Maya J, M.Pd	Sekretaris Penguji		26-8-2013
Ngatman, M.Pd	Penguji Utama		23-8-2013
Subagyo, M.Pd	Pendamping		19-8-2013

Yogyakarta, September 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,

  
Agus Rumpis Agus S. M.S  
NIP.19690824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (Al Insyirah 05-06).
2. “Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalatmu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”  
(Al Baqarah: 153).
3. Jangan lari dari masalah tapi hadapilah masalah tersebut dengan jiwa yang besar, karena jika engkau lari dari masalah pasti masalah tersebut akan terus mengejarmu (Alfianto ari Nugroho).
4. Hargailah waktu walaupun hanya 1 detik (Alfianto ari Nugroho).
5. Jangan pernah malu untuk mengatakan “maaf” dan “terimakasih”  
(Alfianto ari Nugroho).

## **PERSEMBAHAN**

Sebuah karya ini ku persembahkan untuk :

Kedua orang tuaku tercinta (Bapak Ngadiman dan Ibu Dwiatun Pujiati) yang dengan penuh kesabaran dan pengorbanan, telah mengiringi setiap langkahku serta memberikan doa-doa sehingga aku bisa menyelesaikan setiap kewajiban.

# **HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KELINCAHAN, DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BOLABASKET SISWA SMP NEGERI 2 PIYUNGAN YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLABASKET**

**Oleh:**  
**Alfianto Ari Nugroho**  
**09601244142**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan, kelincuhan, dan kekuatan otot lengan terhadap tingkat keterampilan dasar bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 Piyungan.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan tiga variabel bebas, yaitu: tinggi badan, kelincuhan, kekuatan otot lengan, dan satu variabel terikat, yaitu: tingkat keterampilan dasar bolabasket. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, yang berjumlah 30 siswa putri. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran, yaitu tes tinggi badan, tes lari bolak-balik (*shuttle run*), tes gantung siku tekuk dan *Johnson basketball test*. Uji prasarat dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas, sedangkan uji hipotesis terdiri dari korelasi *product moment* dan regresi ganda.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa pada siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 2 Piyungan: (1) Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan tingkat ketrampilan dasar bolabasket yang dibuktikan dengan nilai probabilitas *product moment* 0.000 dan nilai korelasi 0.812. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincuhan dengan tingkat ketrampilan dasar bolabasket yang dibuktikan dengan nilai probabilitas korelasi *product moment* 0.000 dan nilai korelasi 0.759. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar bolabasket yang dibuktikan dengan nilai probabilitas hitung *product moment* 0.000 dan nilai korelasi 0.627. (4) Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, kelincuhan dan kekuatan otot lengan dengan tingkat ketrampilan dasar bolabasket yang dibuktikan dengan nilai probabilitas regresi berganda 0.000 dan nilai F sebesar 38.925.

Kata Kunci: *Tinggi Badan, Kelincuhan, Kekuatan Otot Lengan, Tingkat Keterampilan Dasar Bolabasket.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tinggi Badan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Lengan dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bolabasket Siswa SMP N 2 Piyungan yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket”. ini dapat berjalan lancar dan terselesaikan sebagaimana mestinya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti kuliah di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan kemudahan bagi penulis dalam mengurus administrasi penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Hari Yulianto, M.Kes., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, saran, dorongan serta dengan sabar membimbing sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.



5. Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd., selaku dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan maupun nasehat bagi penulis selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan di UNY.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat serta pelayanan yang baik untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
7. Hari Purnomo, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP N 2 Piyungan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian sampai dengan selesai.
8. Sahabat-sahabatku dan teman-teman PJKR angkatan 2009.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis mengucapkan terima kasih.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak demi sempurnanya skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, Mei 2013  
Penulis

Alfianto Ari Nugroho

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Bolabasket .....	9
2. Hakikat Tinggi Badan .....	12
3. Hakikat Kelincahan .....	13
4. Hakikat Kekuatan Otot Lengan .....	15
5. Hakikat Keterampilan.....	17
6. Hakikat Karakteristik Siswa .....	17
7. Hakikat Ekstrakurikuler.....	18
B. Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Berpikir .....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	23

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
C. Populasi Penelitian .....	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	27
E. Teknik Analisis Data .....	31

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	36
1. Hasil Tinggi Badan .....	37
2. Hasil Kelincahan .....	39
3. Hasil Kekuatan Otot Lengan.....	42
4. Hasil Tes Keterampilan .....	45
B. Analisis Data.....	48
1. Hubungan antara Tinggi Badan dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bolabasket.....	48
2. Hubungan antara Kelincahan dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bolabasket.....	49
3. Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bolabasket.....	51
4. Hubungan antara Tinggi Badan, Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Tingkat Keterampilan Dasar Bolabasket	52
C. Pembahasan .....	53

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	58
B. Implikasi .....	58
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
D. Saran-Saran .....	61

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Analisis Statistik Data Hasil Tes Tinggi Badan.....	38
Tabel 2. Kategori Skor Data Hasil Tes Tinggi Badan .....	38
Tabel 3. Analisis Statistik Data Hasil Tes Kelincahan .....	40
Tabel 4. Kategori Skor Data Hasil Tes Kelincahan.....	41
Tabel 5. Analisis Statistik Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (Leg Dynamometer) .....	43
Tabel 6. Kategori Skor Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan .....	43
Tabel 7. Analisis Statistik Data Hasil Tes Keterampilan Dasar Bolabasket .....	46
Tabel 8. Kategori Skor Data Hasil Tes Keterampilan Dasar Bolabasket	46
Tabel 9. Tabel Hasil Uji Korelasi <i>Product moment</i> (a) .....	48
Tabel 10. Tabel Hasil Uji Korelasi <i>Product moment</i> (b) .....	50
Tabel 11. Tabel Hasil Uji Korelasi <i>Product moment</i> (c) .....	51
Tabel 12. Hasil Uji Regresi Berganda Tabel ANOVA .....	53

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tes Keterampilan <i>Shooting</i> .....	29
Gambar 2. Target pada Tes <i>Passing</i> Bolabasket (Ngatman, 2001; 19).....	30
Gambar 3. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> (Ngatman,2001:19) .....	31
Gambar 4. Histogram Kategori Skor Data Hasil Tes Tinggi Badan .....	39
Gambar 5. Histogram Kategori Skor Data Hasil Tes Kelincahan ...	42
Gambar 6. Histogram Kategori Skor Data Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan .....	44
Gambar 7. Histogram Kategori Skor Data Hasil Menggiring Bola .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran .....	64
Lampiran 1. Surat-surat .....	65
Lampiran 2. Kartu Bimbingan .....	70
Lampiran 3. Pentunjuk Pelaksanaan Tes .....	71
Lampiran 4. Hasil Data Penelitian .....	75
Lampiran 5. ....	64